עצות סיגי איך לחסוך (ועל הדרך לשמור על איכות הסביבה)

כמעט בכלל לא יוצאים לבלות ואם כן משתדלים שזה יהיה בחינם.

אם יוצאים לצימר- פעם בשנה עד 500 ש"ח לכל המשפחה. בשום אופן לא בית מלון - זה יקר מדי!

לא טסים- זה יקר מדי וגם פולט המון זיהום אויר.

לא קונים מותרות ומותגים.

אין חוגים לילדים - תעשו חוגים שווים בעצמכם בבית (עם או בלי הזמנת חברים). יש הוראות בלי סוף להפעלות באינטרנט במיוחד מחומרים ממוחזרים (כלומר פסולת ביתית). חוסכים גם בזמן וגם בנסיעות של להביא ולהחזיר מחוג.

אין מסעדות. בסכום שתוציאו במסעדה על ארוחה אחת תוכלו לקנות אוכל לשבוע שלם.

לא נותנים מתנות ענקיות- מקסימום מכינים משהו מושקע כמו פשטידה, או עוגה או מרקחת פירות או חמוצים.

משתדלים מאד לא ללכת לחתונות ולשמחות באולמות. במחיר הצ'ק שהייתם שמים צאו לנופש משפחתי או קנו שבועיים אוכל בשוק.

אין כמעט בכלל קניית חטיפים ושטויות - מכינים בבית בפחות רעל ובפחות סוכר (או עם סוכר פירות שפחות מזיק) ומדברים בריאים כמו פירות אמיתיים וחומרים איכותיים.

לא קונים אייפון וכד' ובכלל לא משדרגים מחשב או טלפון נייד או רכב אלא אם כן שבקו חיים (וגם אז מנסים קודם לתקן). אם חייבים - משיגים נייד ישן ממכרים ששידרגו או מאתר יד 2.

אין כבלים/לווין. רואים רק קלטות ודי.וי.די. שאמא מרשה מקסימום שעה וחצי ביום אחרי גיל 3. חוסכים ככה ים של כסף ומקבלים חינוך משופר מאד לילדים!!! לא רואים פושעים אלימים ולא תככים במשפחה, והכי חשוב - אין סדרות ריאליטי. זמן איכות עם ההורים ועם הספרים מתרבה פלאים וכל זה- בחינם!

לא מדליקים מזגן (מדליקים 6 ימים בשנה בסה"כ כשיש אורחים ומזג האויר בלתי נסבל).

אין מוצרי חלב כמעט בכלל (זה חיסכון לא נורמלי להמנע ממעדנים...). אוכלים מעט מאד גבינת וחמאת עיזים וזהו. ככה חוסכים אוסטיאופרוזיס וכדורי סידן בעוד כמה שנים. לדעת אריה אבני החלב מסרטן, כי אמור לגרום לתאים של העגל להתחלק במהירות ולגדול. לדעתי חלב מסרטן עוד יותר מעצם זה שנדחס לרוב בחום ובלחץ לתוך מיכל פלסטיק. פלסטיק מפריש דיוקסין למזון במיוחד בהקפאה ובחימום (ראו את הסרט "מכורים לפלסטיק" ותיבהלו גם אתם).

חוסכים מאד במים. ממלאים דלי לפני אמבטיה עד שמגיעים מים חמים. בביתנו (קומה א') זה יוצא - 30 ליטר מים!!!

במי הבישול של התירס מבשלים פסטה או אורז. אחרי הפסטה שומרים את מי הבישול ומקבלים בסיס נפלא למרק סמיך. הכי טוב- לבשל פסטה כמו אורז כלומר עם כמות מדויקת של מים, ואז לא צריך לשפוך לביוב מים (עם ויטמינים ומינרלים) בכלל ויוצא טעים יותר. היי, זה גם חוסך מים!

מתאמצים מאד לקנות פחות כדי לא לזרוק אוכל (עוון גדול לזרוק אוכל). במיוחד לקנות פחות קופסאות שימורים ודברים שארוזים בפחיות מתכת- כי זה לא בריא (הציפוי הפנימי עשוי סיליקון ומפריש דיוקסין למזון) וכי זה לוקח יובלות עד שמתכלה האריזה. 250 עד 500 שנה לוקח לפחית אלומיניום של שתיה להתכלות.

פרי או ירק שעומדים להתקלקל – לא למהר להזביל (לזרוק לזבל)! כדאי להפוך לחמוצים (חתיכות של גזר או מלפפון מהארוחה- לזרוק לצנצנת החמוצים), לרטבים/סלטים מבושלים (עגבניות ופלפלים), או לריבה (כמויות גדולות של פרי שקיבלנו), או הכי פשוט - להקפיא (עשבי תיבול קצוצים או שלמים - למרק, תותים שלמים, סברס שלם מקולף, ליצ'י, בננות שעוד יומיים יתעפשו – לצרכי עוגות וגלידות כמו בננה קפואה+תמר+חסה). אפילו בצל מטוגן/מאודה כדאי להכין מראש כמות גדולה ולהקפיא מנות (בצנצנות זכוכית של זיתים וכד') ובשעת הצורך להשתמש. חוסך המון זמן!

אכלתם עוף? שימרו את העצמות למרק מפנק מחר. ניתן להוסיף למרק מעט חומץ עם תחילת הבישול, כדי שהעצמות יוציאו יותר סידן זמין לספיגה בגופנו למי המרק.

נבטים מנביטים לבד בבית. הכי קל: מש ועדשים. חוסך המון פלסטיק וניילונית שמתלווים לקנויים.

פטרוזיליה, ריחן ושאר עשבי התיבול – כדאי לגדל באדניות (למי שאין לו גינה) – ולהוסיף לכל מאכל שבו צריך בכמויות קטנות.

קונים בגדים וצעצועים שווים בחנויות יד שניה, ומעבירים מאחד לשני בחוג המכרים את **הכל**: בגדי מבוגרים וילדים, צעצועים, ספרים, פיצ'פקעס, תחפושות.

קונים הכל בשוק- יותר זול מכל הסופרים גם יחד בלי שום תלות במבצעים או בסכום קניה מופקע.

נעלי ספורט קונים ב- 60 ₪ מקסימום הכי שוות - גם כן בשוק.

מסתפרים לבד (קנו מכונת תיספורות), לא הולכים לקוסמטיקאית ולא לפדיקוריסטית ולא למניקוריסטית ולא למאפרת. איך? פשוט מאד - לומדים לעשות הכל בעצמנו.

פעם בשנה/תיים קונים ליפסטיק באילת כי זה בלי מע"מ.

באותה הזדמנות הולכים לבית מרקחת של קופת החולים שלכם באילת וקונים: משחה לטוסיק של תינוקות, פלסטרים, אלכוהול ופולידין לחיטוי, תוספי תזונה כמו ויטמינים ומינרלים שלוקחים על בסיס קבוע, וכל מה שצריך בארון התרופות לאותה שנה. ככה חוסכים לפחות 100 ₪ על המע"מ.

לא קונים משחת שיניים- פלואוריד רעיל לבני אדם ונספג בעצמות בלי יכולת להפטר ממנו. לצערנו, נקבל אותו חינם דרך המים ודרך מוצרים חקלאיים שהושקו במים מופלרים (ירקות, פירות ובע"ח ומוצריהם)... מצחצחים יפה בלי משחה ויוצא אפילו עוד יותר מבריק ונקי מחידקים כי המשחה עושה קצף ומקצרת צחצוח! וואו... כמה שפורפרות פלסטיק חוסכים ככה..... אם קשה לכם עם זה- מעט אבקת סודה לשתיה על מברשת השיניים תשמש כמשחה.

לא קונים אומגה 3 וכמוסות שמן זרעי ענבים- אוכלים דגים ואצות ולועסים זרעי ענבים או קונים שמן זרעי ענבים במחיר של שמן זית. וואו... כמה קופסאות פלסטיק חוסכים ככה..... פעם פגשתי איש יקר שקונה כמוסות של כורכום. הצעתי לו לשים כורכום במזון. יותר פשוט וגם טעים ומשמח את הגוף, וככה הגוף סופג זאת טוב יותר מאשר בכמוסה.

לא קונים קרם פנים או ידיים או קרם מסנן קרינה- הכל עם פארבנים שמחקים פעילות של אסטרוגן (מסרטנים פוטנציאליים וגם חשודים כגורמים להתפתחות מינית מוקדמת של בנות ולעקרות של בנים) ועם חומרים משמרים מזעזעים. קרם הזנה זה דבר שמזין מאד את חשבון הבנק של יצרניו. קונים שמן זרעי ענבים ומורחים בידיים, ברגלים, בשפתיים, בפנים, מתחת לעיניים ונראים צעירים ב- 10 שנים לפחות. וואו... כמה שפורפרות פלסטיק חוסכים ככה..... אגב, מאז השימוש במסנני הקרינה עלתה פלאות תחלואה בסרטן העור ולא רק בגלל החור באוזון. כנראה ששמש פחות מזיקה מהם. לטובת הויטמין D חשפו ידיים ורגליים לשמש ל- 10 דק' בערך כל יום. אח"כ תמנעו משמש קופחת לאורך זמן כמו בטיול באמצעות חולצות שרוול ארוך ומכנסיים ארוכים.

השקיעו בראש חסכוני לטוש במקלחת כזה שמגביר לחץ מים וחוסך מים במקלחת, שבה מתבזבזים רוב מי השתיה שלנו.

לא קונים בושם- לכל אדם יש ריח ייחודי משלו ואסור לטשטש את זה. בבשמים יש המון כימיקלים רעילים. וואו... כמה בקבוקי זכוכית חוסכים ככה.....

לא קונים דאודורנט- מורחים עם פודריה או עם מלחיה קצת אבקת סודה לשתיה על בית השחי אחרי מקלחת, ויש לכם שקט להרבה מאד שעות. עוזר יותר מכל דאודורנט. וואו... כמה מיכלי פלסטיק חוסכים ככה..... אגב, סודה לשתיה עולה בערך 10 ₪ לקילו וזה מספיק לשנה לכל המשפחה. לי זה עולה 3 ₪ לקילו כי קניתי שק של 25 ק"ג ממפעל כימיקלים בחיפה. מבריקים עם זה כלי כסף, מעלימים ריחות מארונות עם ריח לא נעים, מתפיחים עוגות ומאפים ומה לא. חומר קסמים ממש. היום יש דיבורים של אנשים רציניים כמו ד"ר אריה אבני שסודה לשתיה עשויה להיות **ה**תרופה לסרטן.

לא קונים מרכך כביסה – כי לא צריך!!! זה נקרא בסוציולוגית מדוברת "**צרכים כוזבים**". שכנעו אתכם שחייבים את זה כדי להיות מאושרים. אל תאמינו. פעם לא היה מרכך ואנשים חיו יפה בלעדיו. מזהם מאד את הסביבה ומגיע תמיד במיכלים מאד בעייתיים למיחזור. חייבים מרכך? קנו או הכינו כמפורט למטה חומץ סינטטי – זול מאד – והוסיפו לשטיפה האחרונה במקום מרכך. אותו דבר במרכך שיער- פשוט לא צריך. הסתפרו קצר- זה חוסך גם בהוצאות על מים ושמפו! חוסך הרבה זמן בבוקר בסירוק הילדים ועצמכם. תברכו אותי עוד לפני הפעם הראשונה בה הילד יחזור מהגן עם כינים. פתרון יעיל לכינים: מרגרינה מומסת – למרוח על כל השיער ובמיוחד בשורשי השיער ולהשאיר כשעה על הראש. לחזור על הטיפול אחרי שבוע.

במקום אבקת כביסה: לקנות במפעל של כימיקלים שק של 25 ק"ג אבקת סודה לכביסה (ואפילו סודה לשתיה- עלתה לי 88.55 ש"ח) ולכבס איתה (בערך שליש כוס) במקום באבקה. הרבה יותר זול ואקולוגי!!! לאחרונה התחלתי לשים במדיח הכלים אבקת סודה לשתיה במקום אבקה למדיח (באותה כמות) והכלים יוצאים נקיים בדיוק אותו דבר, רק בלי הרס ונזק רעיל לסביבה. שמתי חומץ במקום נוזל הברקה והכלים יוצאים מבריקים יותר מאי פעם! במקום מלח למדיח - שימו מלח גס או מלח לימון (טרם ניסיתי).

לא קונים חומץ- מכינים בבית. קונים חומצת חומץ (מאותו מפעל כימיקלים, כמו "חן שמואל" במפרץ חיפה) ומדללים בבית בזהירות רבה (כי זה חומר מסוכן! לא לשאוף! לכסות עיניים במשקפיים כמו משקפי שמש ולעטות כפפות ארוכות) ל- 5%. כלומר מדללים קודם לחצי, ואת זה מוסיפים לבקבוק שחילקנו ל- 10 שנתות. מוסיפים את זה ל- 1/10 האחרונה. חומץ כמעט חינם לכל השנה ללא חומרים משמרים וצבעי מאכל ועוד כל מיני חולירות שמוסיפים לנו. עם חומץ ניתן לנקות שירותים, אבנית מכל מיני משטחים, ומה לא.

לא קונים שקיות אשפה – משתמשים בשקיות הסופרמרקט עם ריפוד קל של עיתונים למניעת טפטופים לכל אורך חדר המדרגות.

לא משתמשים בכלים חד-פעמיים. רוחצים כלים וזהו. גם בטיול! וואו... כמה פלסטיק וקלקר חוסכים ככה.....

לא קונים תכשיטים. תתקשטו במה שיש לכם. הדבר המזהם ביותר את הסביבה בגלל אופן הפקתו כיום הוא זהב! כמה שפחות מתכות עליכם - עוד יותר טוב. הסביבה רוויית קרינה אלקטרומגנטית, ותכשיטי מתכת הופכים את גופכם עוד יותר לאנטנה.

אוכלים בשר בקר רק פעם בכמה שבועות (רצוי בשבת או בחג). לא להעמיס על הגוף! לרוב מטופלי יש בעיות עיכול או כליות או שניהם יחד. גם מי שבריא כמו שור לא יאכל הרבה מדי בשר בקר. מי שקונה בקר יקנה רק שני שליש ממה שתכנן. למה? כי תמיד שליש לפחות נזרק לפח. שימו בצד את הפחדים שאולי לא יספיק האוכל... נחזור על זה שוב, כי זה קשה לעיכול: לקנות שני שליש ממה שתיכננו! בכלל מוצרי מזון מהחי לא בריאים אם אוכלים מהם לעיתים קרובות וכמויות גדולות. אוכלים מהם כמה שפחות. ובעברית: רק פעם או מקסימום פעמים ביום מוצרים מהחי (ביצים, גבינת עיזים, דגים, עוף וכד').

קונים בשוק ובמכולות קטנות שמתחננות לקונים, ולא בסופרמרקט שמפתה למבצעים שאיש לא צריך, כמו 2+1 חינם או הוזלות שקריות שמעלות את המחיר ההתחלתי לכמעט פי שתיים, כדי לטעון שיש עליו הנחה ענקית. לא יתכן שויטמינצ'יק שנמכר בחנות אחת ב- 8 ₪ ימכר במעל ל- 16 ₪ באחרת.

על הדרך משפרים את איכות הסביבה, וגם מקבלים ילדים שמאד מאושרים במה שיש להם, שמחים בחלקם, ואם קונים להם ארטיק במכולת זה יום חג עבורם. הם לא צריכים בילוי של "שבוע הכל כלול באילת כולל טיסות" כדי להתרגש ולשמוח. **תחי שמחת הדברים הקטנים**.

בהצלחה!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| סיגי       גולן – נחמני   .M.A     בפסיכולוגיה הכל קשור יעוץ גוף-נפש  לחיי בריאות ושמחה טלפון:     077-9343474 נייד:        052-8332941 |  | |
| [sigalitgn@barak.net.il](mailto:sigalitgn@barak.net.il) בקרו באתר: [http://www.sigi.co.il](http://www.sigi.co.il/) | | |